平成 29年

6月　献立表

練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 （上段）主食　主菜 （下段）副菜　汁物　デザート	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	木	○	はいがご飯　アジフライ ふりかけ 小松菜レモン醤油 ふのり汁	かつお削り節　まあじ たまご 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 しらす干し 赤とさかのり	七分つき米 麦 上白糖 小麦粉 パン粉　じゃがいも いりごま 米ぬか油	こまつな にんじん レモン ねぎ	肉類 きのこ類	784 kcal 35.6 g
2	金	○	麦ご飯 厚揚げの肉みそソース 糸寒天のごま酢あえ かきたま汁	生揚げ 豚肉 米みそ 油揚げ 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 寒天	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 いりごま すりごま	にら にんじん ブロッコリー しょうが ねぎ きゅうり	魚介類 果物類	808 kcal 33.8 g
5	月	○	かみかみ献立 やこめ 焼きししゃも きんぴらごぼう みだくさんの味噌汁	大豆 油揚げ かつお削り節 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも	こめ もち米 上白糖 突きこんにゃく 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 いりごま	にんじん 糸みつば こまつな 干し椎茸 ごぼう だいこん	肉類 藻類	753 kcal 31.7 g
6	火	○	ちぐさうどん ちくわの磯辺揚げ 水ようかん	豚肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 米みそ 焼き竹輪 たまご あずき 牛乳 あおのり 粉かんてん	冷凍うどん 小麦粉 米ぬか油	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たけのこ	卵類 種実類	769 kcal 35.7 g
7	水	○	ごはん 海鮮豆腐 中華風レタススープ くだもの	豚肉 えび いか 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん にら ねぎ 玉葱 にんにく しょうが えのきたけ レタス くだもの	卵類 藻類	809 kcal 34.2 g
8	木	○	米粉パン ツナチーズローフ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	まぐろ缶詰 たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ	パン粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	ピーマン にんじん 玉葱 セロリ キャベツ	豆・豆製品 きのこ類	826 kcal 40.8 g
9	金	○	わかめご飯 鯖のピリ辛焼き 野菜のお浸し 大根の味噌汁	さば 糸削り(鰹) 油揚げ 米みそ 牛乳 みわかめ	こめ 上白糖 ごま油 いりごま	こまつな にんじん にんにく ねぎ しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	肉類 果物類	777 kcal 34.1 g
12	月	○	入梅献立 小梅ごはん 鶏肉のマヨみそ焼き ひじきのマリネ 豚汁	鶏肉) 米みそ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐　牛乳 ひじき	こめ 三温糖 板こんにゃく じゃがいも いりごま マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	しそ葉 にんじん 梅 もやし きゅうり ホールコーン缶詰 ごぼう だいこん ねぎ	魚介類 きのこ類	901 kcal 37.2 g
13	火	○	ポークカレーライス コーンサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	卵類 種実類	857 kcal 24.0 g
14	水	○	味噌ラーメン 煮たまご フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 米みそ たまご 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 上白糖 粉糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にら にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい　ねぎ ホールコーン缶詰　パイン缶 もも缶 みかん缶	豆・豆製品 藻類	864 kcal 34.6 g
15	木	○	キムチチャーハン パリパリサラダ 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ ひじき	こめ 上白糖 ワンタンの皮 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 いりごま ごま油	にんじん はくさい(キムチ漬け) キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶詰	魚介類 きのこ類	747 kcal 24.9 g
16	金	○	たくあんごはん 魚の塩麹焼き みそドレッシングサラダ かみなり汁	さわら 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 しらす干し	こめ 麦 米こうじ 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな たくあん きゅうり キャベツ ﾌﾟもやし ごぼう だいこん 干し椎茸	卵類 果物類	779 kcal 35.8 g
19	月	○	パンプキンパン チキンケバブ スパイシーポテト ハブチュチョルバス	鶏肉 ベーコン 牛乳	パンプキンパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ にんじん にんじん にんにく レモン 玉葱 セロリ とうもろこし	魚介類 種実類	756 kcal 31.6 g
20	火	○	ゆかりご飯 千草焼き 筑前煮 すまし汁	たまご 豚肉 鶏肉 はんぺん 牛乳 プロセスチーズ	こめ 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油	にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな 玉葱 しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	豆・豆製品 果物類	803 kcal 31.0 g
21	水	○	ごはん おから入りコロッケ 梅のり和え 豆腐の味噌汁	豚肉 おから たまご 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ピザチーズ 刻みのり わかめ	こめ じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト　パン粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ きゅうり キャベツ ねり梅	魚介類 きのこ類	884 kcal 31.0 g
22	木	○	ピザドック アスパラのクリーム煮 くだもの	ボンレスハム ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 生クリーム パルメザンチーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ ピーマン にんじん アスパラガス にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ くだもの	豆・豆製品 種実類	761 kcal 29.3 g
23	金	○	鶏ごぼうピラフ 鮭のラビゴットソース 野菜スープ	鶏肉 鮭 ベーコン レンズまめ 牛乳	こめ 麦 小麦粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ こまつな ごぼう マッシュルーム 玉葱 グリンピース レモン果汁 きゅうり にんにく キャベツ	卵類 藻類	783 kcal 37.5 g
26	月	○	チリコンカンライス パプリカサラダ あじさいゼリー	豚肉 大豆 牛乳 粉かんてん カルピス	こめ 麦 じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん ピーマン ホールトマト缶詰 トマトピューレ 赤ピーマン にんにく　玉葱 セロリ マッシュルーム ホールコーン缶詰 黄ピーマン キャベツきゅうり ぶどうジュース	魚介類 種実類	774 kcal 27.0 g
27	火	○	麦ご飯 油淋鶏 野菜塩和え もずくスープ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 もずく	こめ 麦 でん粉 薄力粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな あさつき しょうが にんにく ねぎ もやし えのきたけ	卵類 果物類	803 kcal 28.0 g

28日（水）～30日（金）は期末考査のため、給食はありません。

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月平均	802	32.5	29	388	3.2	317	0.45	0.63	33	5.6	3.6
摂取基準	820	25～40	摂取エネルギー全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

保護者の皆様へ　　次の引き落とし日は、6月27日(火)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。